**Конспект занятия (фрагмент) по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Со скакалкой подружись»**

Лошкарёва Анна Ивановна, инструктор по физической культуре детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска

Физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его.

*(Н.Г. Чернышевский)*

**Детская деятельность:** двигательная

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Цель:** развитие двигательного опыта и развитие физических качеств дошкольников посредством выполнения упражнений и игр с короткой скакалкой

**Задачи:**

1.Познакомить детей с одним из современных видов спорта –прыжки на скакалке. («Познавательное развитие»)

2. Развивать умение владеть короткой скакалкой, выполнять прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах, вращение вперед, на двух ногах на месте и с продвижением вперед («Физическое развитие»)

3.Развивать умение взаимодействовать друг с другом посредством совместных игр и игровых упражнений со короткой скакалкой («Социально-коммуникативное развитие»).

**Методы и приемы:**

* словесные – команды, поручение, объяснение, сигналы;
* наглядные – показ упражнения,;
* практические – показ упражнений, О. Р.У., О. В. Д., игровые упражнения

**Материалы и оборудование:** Короткая скакалка для каждого ребенка, разнообразные виды скакалок

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка, темп | Организационно-методическое сопровождение |
| 1 часть4 мин. | **Загадка** про скакалку:В руки ты меня возьми, Прыгать поскорей начни. Раз прыжок и два прыжок,Угадай, кто я, дружок (скакалка)Вводная беседа об имеющихся у детей представлений о скакалке, расширение их знаний о разных видах скакалок (фото). | - | Воспитатель встречает детей в спортивной форме. Загадывает загадку и достаёт скакалку из коробочки. Проводит беседу с детьми: - Вы умеете прыгать через скакалку? - Как вы думаете, полезно прыгать через скакалку? Почему? Вы знаете какие бывают скакалки?(фото)-Хотите научиться прыгать на скакалке?- Ну тогда начнем! |
| 2 часть13 мин. | **Построение, перестроение.**  Построение в одну шеренгу плечом к плечу. Команда ровняйся, смирно. Расчёт по порядку. **Ходьба, бег.** **Дыхательное упражнение****Перестроениена ОРУ****Выполнение ОРУ:**1.И.п.: ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, в руках перед собой. 1 - поднимаясь на носки, скакалку поднять вверх, 2 - и.п. 2.И.п.: ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, на шее. 1 – повороты туловищем вправо (влево), 2 - и.п. 3.И.п.: скакалка сложена вчетверо, в руках перед собой. 1-поднять скакалку вверх над головой, 2- сделать наклон в правую сторону, затем в левую сторону,3-и.п. 4.И.п.: о.с, скакалка сложена вчетверо, в опущенных руках перед собой. 1 - скакалку перевести вверх за плечи, 2 - выполнить присед с прямой спиной, 3 - и.п. 5.И.п.: ноги врозь, встать на середину скакалки, концы скакалки в руках. 1 - наклониться вперед книзу, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой отвести назад, 2 - и.п., 3-4 то же в другую сторону.  | 200 метров, средний3-4 разаМедленный6-8 раз, среднийПо 5 раз в каждую сторону, средний6-8 раз, средний8 раз, среднийпо 5 раз к каждой ноге, средний. | Обращает внимание на равнение по носкам и плечам; на интервал, между детьми, он должен быть равен ширине ладони.Педагог дает команду «На право, вокруг по залу шагом – марш!»Предлагает детям пробежать по кругу: - «Бегом - марш!».Для перехода с бега на ходьбу педагог подает команду «Шагом – марш!»Вдыхая через нос, медленно поднять руки вперед-вверх, на выдох сложить губы трубочкой, медленно опустить руки через стороны вниз.Построение. Расчет на первый и второй номер. Перестроение в две колоны.Выполняют разминку по показу педагога под музыку |
|  | **Основные упражнения:** **Базовые прыжки с короткой скакалкой****Упражнение «Ритмы»**Ребенок держит скакалку за рукоятки так, чтобы ими можно было постукивать друг о друга. Начинать с обычных упражнений на чувство ритма:- задать ритм хлопками или подсчет, а ребенок отстукивает его рукоятками;- подключить ноги: встать на носки;**Упражнение «Вращения»** И.п.: ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед, вниз, назад, вверх. Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок делает перекаты с пятки на носок.**Упражнение «Оловянный солдатик»**И.п.: ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед, вниз, назад, вверх. Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает скакалку двумя ногами | 6-10 раз6-10 раз6-10 раз | Педагог следит за правильностью выполнения упражнений, даёт советы по согласованности движений рук и ног, напоминает о правилах техники безопасности. |
| 3 часть5 мин. | **Подвижная игра «Удочка».** Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий (ребёнок), стоя в центре, вращает скакалку по кругу. Игроки внимательно следят за скакалкой и при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы скакалка не коснулся ног. При касании игрока скакалкой, ребенок за кругом держит равновесие, держа короткую веревку двумя руками над головой и считает до 10, выполнив возвращается назад в игру.  | Игра повторяется 2 раза | Педагог закрепляет правила игры с детьми, напоминает о правилах техники безопасности. Даёт команду на начало/ конец игры |
| 4 часть2 мин. | Подводит итог занятия:-Назовите, какие есть виды скакалок? - Хотите научиться другому способу прыжков со скакалкой? Тогда встретимся на следующем занятии.  |  | Озвучивают своё мнение, обмениваются впечатлениями. |